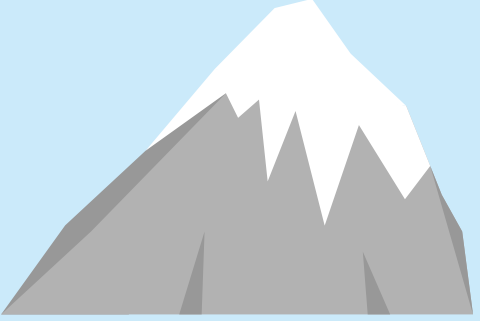




  
**1** Planifica a ruta e infórmate das condicións meterolóxicas

  
**2** Se te perdes, non te poñas nervioso e verifica a túa posición cun mapa e un compás

  
**3** Non corras riscos innecesarios adentrándote por sendeiros ou lugares non habilitados

  
**4** Realiza descansos de 5 minutos cada hora e bebe moita auga pra previr problemas por falta de hidratación

  
**5** A roupa e o calzado son dous elementos importantes. Utiliza roupa cómoda e un calzado axeitado para “trekking”

  
**6** Respecta a contorna, non esquezas que é de todos. Tira o lixo nos contenedores;

  
**7** Coidado coas cabichas, provocan moitos lumes

  
**8** Procura levar un kit básico de primeiros auxilios e o número de teléfono de emerxencias localizado

  
**9** Non alteres a vida da flora e a fauna da zonaó



**10** Desfruta do sendeirismo en grupo. É aconsellable non camiñar só